



maiatza - mayo 2022



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal Lip	747 13	HC Prot	122 40	3	Kcal Lip	645 29	HC Prot	75 24	4	Kcal Lip	817 26	HC Prot	86 46	5	Kcal Lip	701 17	HC Prot	98 42	6	Kcal Lip	720 26	HC Prot	81 44
Arroza tomatearekin Solomo ontzutua txanpiñoiekin (d) Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo adobado con champiñones (d) Fruta fresca					Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Patatak barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Jogurta Patatas con verduras Atun a la riojana Yogur					Fideua barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Fideua con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal Lip	629 18	HC Prot	83 36	10	Kcal Lip	726 21	HC Prot	101 37	11	Kcal Lip	676 25	HC Prot	94 22	12	Kcal Lip	681 21	HC Prot	86 38	13	Kcal Lip	760 30	HC Prot	87 39
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Solomoa labean patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo al horno con patatas fritas Fruta fresca					Makarroi integralak italiar erara Bakailaoa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Bacalao con ensalada Fruta fresca					Porrusalda Patata tortila entsaladarekin Jogurta Purrusalda Tortilla de patata con ensalada Yogur					Bertako barazki-krema Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				
16	Kcal Lip	835 30	HC Prot	109 38	17	Kcal Lip	820 30	HC Prot	80 61	18	Kcal Lip	881 27	HC Prot	117 45	19	Kcal Lip	644 18	HC Prot	79 43	20	Kcal Lip	768 17	HC Prot	125 35
Barazki-paella Arrautza frijituak urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Paella vegetal Huevos fritos con jamon Fruta fresca					Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Kirikilak tomatearekin Bakailaoa labean okin patatekin Jogurta Espirales con tomate Bacalao al horno con panadera Yogur					Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de porrusalda con picatostes integrales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				
23	Kcal Lip	644 18	HC Prot	83 41	24	Kcal Lip	939 33	HC Prot	138 27	25	Kcal Lip	685 15	HC Prot	114 29	26	Kcal Lip	718 25	HC Prot	71 55	27	Kcal Lip	648 16	HC Prot	78 49
Patatak barazkiekin Solomo ontzutua txanpiñoiekin (d) Fruta freskoa Patatas con verduras Lomo adobado con champiñones (d) Fruta fresca					Makarroi salteatuak barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua erara limoiarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con limon Yogur					Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Hegazti-zopa fideoekin Indioilar blanketan anana eta patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
30	Kcal Lip	771 27	HC Prot	114 24	31	Kcal Lip	724 25	HC Prot	73 55															
Barazki-paella Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Paella vegetal Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca																			